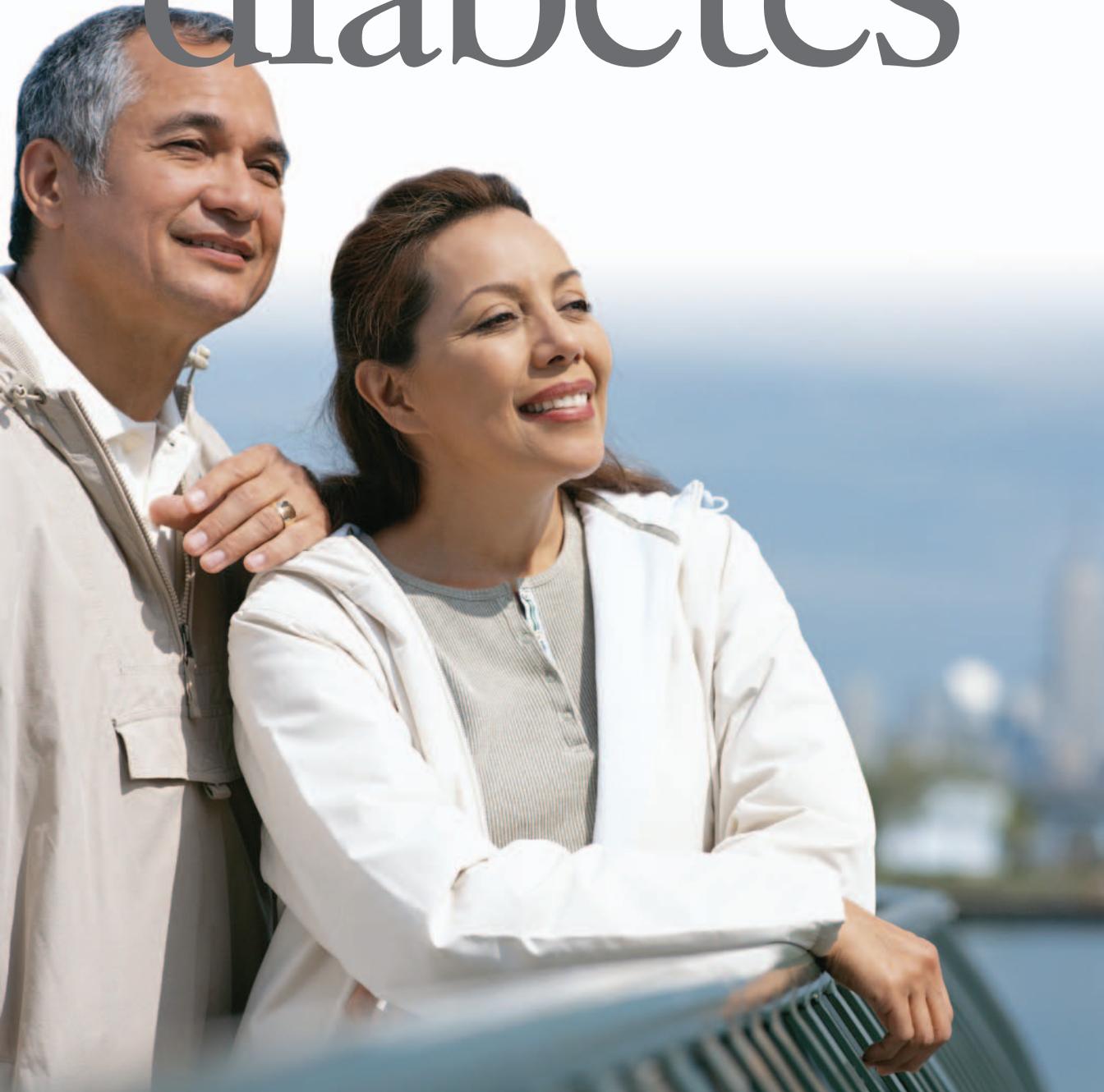


INFORME ESPECIAL DEL ACP

El ABC del control de la diabetes





Para saber más, hable con su médico, use esta guía y llame a SU FAMILIA, la línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645). Otros recursos valiosos son: 1-800-DIABETES (342-2383), el Programa Nacional de Educación en Diabetes (1-800-438-5383) y los siguientes sitios en Internet:

www.hispanichealth.org

www.diabetes.org

www.doctorsforadults.com

Para vivir bien	<i>página 3</i>
Aprenda el ABC	<i>página 4</i>
El azúcar sanguíneo y la prueba de A1C	<i>página 5</i>
Consejos para planificar sus comidas	<i>página 6</i>
La importancia del ejercicio	<i>página 7</i>
El manejo de los medicamentos	<i>página 8</i>
Lista de medicamentos	<i>página 9</i>
Notas	<i>página 10</i>
La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos	<i>página 11</i>
Médicos para adultos	<i>contraportada</i>

Este informe especial del ACP es patrocinado por "Make the Link! Diabetes, Heart Disease and Stroke", una iniciativa conjunta del American College of Physicians, la Asociación Americana de Diabetes y el Colegio Americano de Cardiología subvencionada por los siguientes socios corporativos: AstraZeneca LP; Bristol-Myers Squibb Co.; Eli Lilly & Co.; GlaxoSmithKline; Merck & Co., Inc. y Merck/Schering-Plough Pharmaceuticals; Novartis Pharmaceuticals Corp.; y Pfizer, Inc.



©2005 The StayWell Company
 407 Norwalk St., Greensboro, NC 27407
www.StayWell.com
 Todos los derechos reservados

La **diabetes** es una enfermedad crónica que disminuye la capacidad del organismo para transformar los alimentos en energía.

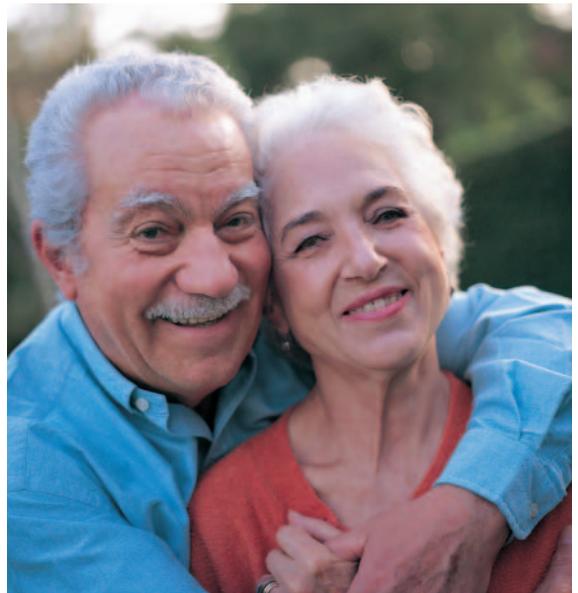
Aunque tener diabetes implica que usted debe prestarse cuidados especiales, esta enfermedad no tiene por qué impedirle vivir una vida plena. Si usted trabaja con su equipo de atención médica, podrá aprender a controlarse los niveles de azúcar en la sangre y reducir su riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Sin embargo, algunas veces no se manifiestan problemas físicos hasta que surgen complicaciones, como un ataque cardíaco o derrame cerebral, o una infección que no cicatriza en el pie.

La diabetes hace que se acumule el azúcar en la sangre, y la presencia de altos niveles de azúcar puede causar daños en los vasos sanguíneos del corazón, los riñones y los ojos así como en los nervios de los pies.

La **diabetes tipo 1** suele diagnosticarse en los niños, adolescentes o adultos menores de 30 años, aunque puede presentarse a cualquier edad. El tratamiento consiste en ponerse inyecciones diarias de insulina y seguir un plan de alimentación.

La **diabetes tipo 2**, que es la forma más común, suele aparecer en personas mayores de 40 años, con sobrepeso o con antecedentes familiares de la enfermedad, aunque a veces se presenta también en niños y adolescentes. Su tratamiento se basa en la planificación de comidas, ejercicios y ciertos medicamentos (si se hacen necesarios).



Algunos síntomas de la diabetes son:

- **Aumento de la sed**
- **Aumento de la producción de orina**
- **Aumento del apetito**
- **Visión borrosa**
- **Cansancio**
- **Resequedad en la boca**
- **Pérdida de peso sin motivo aparente**
- **Adormecimiento de las manos o los pies**
- **Impotencia**
- **Piel oscura y de aspecto aterciopelado en la axila o la parte posterior del cuello**

Algunos de los factores de riesgo cardiovascular son:

- **Hipertensión (presión arterial alta)**
- **Niveles anormales de grasa sanguínea (colesterol)**
- **Obesidad**
- **Presencia de proteínas en la orina**
- **Resistencia a la insulina, afección que aparece con más frecuencia en la diabetes tipo 2**

Para controlar los riesgos

El **ABC** de la diabetes consiste en controlar ciertos factores con el fin de reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente vascular cerebral, insuficiencia renal y ceguera.

¿Cuál es el ABC de la diabetes?

A: la prueba de A1C. En este análisis de sangre se mide el promedio del nivel de azúcar sanguíneo durante los últimos 2 a 3 meses. La prueba A1C puede ayudarle a determinar la eficacia de su plan de tratamiento. Hágase este análisis por lo menos dos veces al año.

B: Bajar la presión arterial. El American College of Physicians ha hecho las siguientes recomendaciones:

- Si usted tiene hipertensión y diabetes tipo 2, el control de la presión arterial debe ser una prioridad.
- Debe hacer que le midan la presión arterial cada vez que tenga cita con su médico, y su objetivo debe ser mantenerla por debajo de 135/80.
- Para ayudarle a controlar la presión arterial, el médico le puede recetar ciertos tipos de medicamentos como los diuréticos tiazídicos o los inhibidores de la enzima ACE.

C: el análisis del Colesterol. Los valores de colesterol revelan la cantidad de grasa presente en la sangre. El colesterol HDL ayuda a proteger el corazón, mientras que el colesterol LDL puede obstruir las arterias y llegar a ocasionar enfermedad cardíaca. Los triglicéridos son otro tipo de grasa sanguínea que puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral. Hágase un análisis de colesterol por lo menos una vez al año.

Consulte con su médico sobre los objetivos ideales de su ABC; luego, anote sus objetivos y sus resultados en la tabla siguiente.

ABC	Objetivos recomendados		Mis objetivos	Mis resultados	
	Unidades EE.UU.	Internacionales		Fechas	Valores
A1C	Menos de 7	Menos de 7			
Presión arterial	Menos de 135/80*	Menos de 135/80*			
Colesterol—Total	Menos de 200	Menos de 5.2			
LDL	Menos de 100	Menos de 2.6			
HDL	Más de 40	Más de 1.0			
Triglicéridos	Menos de 150	Menos de 1.7			

*La Asociación Americana de Diabetes recomienda reducir la presión arterial incluso hasta 130/80 para prevenir las complicaciones.

El azúcar sanguíneo y **LA PRUEBA DE A1C**

Familiarícese con la prueba de A1C



Medirse el nivel de azúcar en la sangre a lo largo del día es un indicador importante de lo bien que usted se está controlando la diabetes. Pero esos exámenes diarios son como una indicación instantánea del control de azúcar sanguíneo en determinado momento. La prueba de A1C muestra una visión mucho más amplia, ya que mide el promedio de los niveles de azúcar en la sangre a lo largo de 2 ó 3 meses. Esta prueba es el único indicador fidedigno del control general de la diabetes.



Otras pruebas que su médico podría recomendarle

- **Creatinina sérica:** análisis de sangre que evalúa la función renal
- **Hormonas tiroideas:** análisis de sangre que evalúa la función de la glándula tiroides
- **Electrocardiograma (ECG):** prueba no invasiva que registra la actividad eléctrica del corazón

Su proveedor de servicios de salud podría sugerirle que se haga la prueba de A1C dos veces al año. Si su plan de tratamiento cambia, quizás le hagan esta prueba más a menudo. Este sencillo examen de sangre puede realizarse en el consultorio del médico y no requiere que usted esté en ayunas antes de hacérselo.

El significado de los resultados

Consulte con su médico acerca de su objetivo personal de A1C, para que conjuntamente puedan encontrar la manera de lograrlo. Un descenso de apenas un 1% en el valor de A1C reduce enormemente el riesgo de tener complicaciones en los ojos, los riñones y los nervios. En general, si su valor de A1C es:

- **Inferior al 7%,** significa que su plan de tratamiento de la diabetes está surtiendo efecto y ayudándole a reducir el riesgo de problemas de salud. Asegúrese de que le hagan la prueba de A1C por lo menos dos veces al año. Con el tiempo, quizás sea necesario hacer ajustes a su plan de tratamiento.
- **Superior al 7%,** es prioritario que reduzca sus niveles de azúcar sanguíneo. Con cada aumento del 1% por encima de 7, el riesgo de que una persona desarrolle complicaciones relacionadas con la diabetes se incrementa enormemente.

Cómo mantener una dieta sana



Los buenos hábitos de alimentación favorecen a todos, pero son aún más importantes para las personas que tienen diabetes. Seguir una dieta sana y hacer ejercicio frecuentemente le ayudarán a adelgazar y controlar su nivel de azúcar sanguíneo. Perder aunque sea unas 10 libras (5 kilos) mejorará la capacidad de su cuerpo para usar el azúcar como fuente de energía. El control adecuado de los niveles de azúcar sanguíneo reduce su riesgo de complicaciones como el daño renal y la ceguera. Un proveedor de servicios de salud le ayudará a elaborar un plan de alimentación adecuado para su estilo de vida, que incluya comidas que le gustan.

Los carbohidratos como los almidones (féculas) y los azúcares están presentes en muchos alimentos, como la fruta, el pan, las papas, la pasta, la leche y los dulces. De todos los alimentos que usted come, los carbohidratos son los que más efecto tienen en los niveles de azúcar sanguíneo. Su proveedor de servicios de salud le ayudará a planificar la cantidad de carbohidratos que usted debe consumir en cada comida. Si consume aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos todos los días, le será más fácil alcanzar su objetivo de A1C.

Balancee sus comidas

Mantener una alimentación sana es un aspecto fundamental para controlar el azúcar sanguíneo, la presión arterial y el colesterol. Elija una diversidad de alimentos, procurando consumir menos grasa y sal. Empiece por poner en práctica los siguientes consejos de planificación de comidas:

- Llène una cuarta parte de su plato con granos u otros almidones como panes, tortillas, arroz, pasta, frijoles secos, maíz (elote), chícharos (arvejas), papas y ñame (camote).
- Cubra una cuarta parte del plato con pescado, carne de res o de aves, u otras fuentes de proteína. Cocine las carnes a la parrilla o a la plancha, y quíteles la grasa y la piel.
- Llène la mitad de su plato con una mezcla de verduras sin almidón, como ensalada, brócoli, repollo, zanahorias y coliflor.
- Con las pastas, use más salsas rojas en lugar de salsas blancas ya que éstas contienen más grasa.
- Reduzca su consumo de sal comiendo verduras frescas en vez de enlatadas. Además, pruebe a usar la mitad de la sal indicada en las recetas.
- Sazone con hierbas frescas o limón en lugar de usar sal.
- Use aceite de canola (colza) o de oliva en vez de mantequilla o manteca.

EJERCICIO

Póngase en forma

Estar en buena estado físico es especialmente importante para las personas con diabetes. Ponerse en forma puede ayudarle a perder el exceso de peso, reducir la presión arterial y controlar el nivel de azúcar sanguíneo. Es fundamental que regule el ritmo de sus actividades: empiece poco a poco y elija ejercicios acordes a sus aptitudes. En la medida en que aumenta su nivel de comodidad, podrá pasar a hacer ejercicios más enérgicos.



Comience por moverse más

Ser más activo físicamente es importante. Para empezar, aumente gradualmente su nivel de actividad hasta hacer ejercicios 30 minutos al día, ya sea seguidos o en tres sesiones de 10 minutos. Aunque muchos de nuestros trabajos diarios requieren actividad física, es importante para la salud hacer ejercicio frecuentemente, por lo menos 30 minutos al día. Para agregar más movimiento o actividad física a su vida diaria:

- Salga a caminar por 10 minutos después de cada comida. Para hacerlo más entretenido, llévese a uno de sus familiares o a un amigo(a).
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Camine por la tienda o centro comercial.
- Ponga música y baile al compás de unas cuantas canciones.
- Camine mientras ve televisión.
- Participe en su programa local de “Get Up! Get Moving!” Llame al 1-866-SU-FAMILIA (866-783-2645) para recibir información acerca de los programas en su área.

Manténgase seguro

- Use calzado apropiado para la actividad y asegúrese de ponerse ropa adecuada para el clima.
- Tómese un vaso de agua antes y después de hacer ejercicio. Durante las actividades físicas, lleve siempre consigo una botella de agua.
- Lleve siempre consigo una fuente de carbohidratos, como tabletas de glucosa o caramelos duros.
- Póngase una identificación de alerta que indique que tiene diabetes, por si se le presenta alguna emergencia.

Para obtener los mejores resultados, combine la actividad física con la diversión; de esta forma, le será más fácil cumplir con su plan.

El manejo de los **MEDICAMENTOS**



Haga estas preguntas cuando su médico le recete un medicamento. Anote las respuestas con lápiz para que pueda modificarlas fácilmente si le cambian algún medicamento.

- ¿Cuándo me toca tomar el medicamento (antes de las comidas, con las comidas, después de las comidas)?

- ¿Con qué frecuencia tengo que tomar el medicamento?

- ¿Es necesario que tome el medicamento a la misma hora todos los días?

- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar el medicamento?

- ¿Qué efectos secundarios pueden ocurrir?

- ¿Qué debo hacer si experimento efectos secundarios?

- Debo llamar a mi médico si mis medicamentos me causan cualquiera de estos problemas.

- Debo llamar a mi médico si mi nivel de azúcar sanguíneo es demasiado bajo o alto por varios días.
Demasiado bajo: _____ mg/dL por _____ días.
Demasiado alto: _____ mg/dL por _____ días.
- Mi nivel de azúcar sanguíneo debe estar entre _____ mg/dL y _____ mg/dL antes de mi primera comida del día.
- Mi nivel de azúcar sanguíneo debe estar entre _____ mg/dL y _____ mg/dL entre 1 y 2 horas después de una comida.
- Mi A1C debe ser _____ %.

MEDICAMENTOS

Anote los nombres de sus medicamentos, para qué sirven, cuándo debe tomarlos y las dosis de cada uno.

Use un lápiz para que pueda hacer modificaciones si le cambian alguno.

■ **Nombre del medicamento:** _____
Para qué sirve: _____
Hora: _____ Comida: _____
Dosis: _____

■ **Nombre del medicamento:** _____
Para qué sirve: _____
Hora: _____ Comida: _____
Dosis: _____

■ **Nombre del medicamento:** _____
Para qué sirve: _____
Hora: _____ Comida: _____
Dosis: _____

■ **Nombre del medicamento:** _____
Para qué sirve: _____
Hora: _____ Comida: _____
Dosis: _____

■ **Nombre del medicamento:** _____
Para qué sirve: _____
Hora: _____ Comida: _____
Dosis: _____

Fuente: www.niddk.nih.gov

La Alianza Nacional para la Salud DE LOS HISPANOS



¿Qué es la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos?

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (la Alianza) es la mayor y la más antigua red nacional de proveedores de servicios humanos y de atención de salud, al servicio de los hispanos en los Estados Unidos. Los miembros de la Alianza le prestan servicios de calidad a más de 12 millones de personas al año.



¿Cuál es la misión de la Alianza?

Nuestra misión es mejorar la salud y el bienestar de los hispanos.

¿Qué hacen los programas de la Alianza?

Como foro de actividades dirigidas a mejorar la salud y el bienestar de los hispanos, los programas de la Alianza:

- Informan y movilizan al consumidor;
- Apoyan a los proveedores de servicios de salud en la prestación de atención de calidad;
- Fomentan el uso apropiado de la tecnología;
- Mejoran las bases científicas para que se tomen decisiones correctas; y,
- Fomentan la filantropía.

¿Cómo puedo obtener información que me ayude a mantener una buena salud?

La Alianza a través de su sitio web (www.hispanichealth.org), ofrece una serie de hojas informativas en inglés y en español sobre varios temas de la salud, así como una variedad de publicaciones de interés para el consumidor.

También, puede llamar a SU FAMILIA, la línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645), para obtener información confidencial y confiable en español e inglés, sobre cuestiones relacionadas con la salud. La llamada es gratis. El horario es de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m., hora del este.

¿Qué es el American College of Physicians?

El American College of Physicians (ACP por sus siglas en inglés) es la más grande asociación de médicos especialistas, y el segundo grupo de médicos más grande de Estados Unidos. Su membresía incluye más de 115.000 médicos internistas, subespecialistas relacionados y estudiantes de medicina. Los internistas atienden a la mayoría de los adultos en Estados Unidos. La misión del ACP consiste en mejorar la calidad y la eficacia de la atención médica fomentando la excelencia y el profesionalismo en la práctica de la medicina.

¿Qué es un médico internista?

Los médicos especializados en la medicina interna, que a menudo reciben el nombre de “internistas”, se dedican a atender a pacientes adultos durante toda su vida: desde la adolescencia hasta la edad madura. Los internistas han recibido capacitación especial que hace énfasis en la prevención y el tratamiento de enfermedades en adultos. Cuando menos tres de sus siete años o más de capacitación se dedican a aprender cómo prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades que afectan a personas adultas. Algunos internistas reciben capacitación adicional para “subespecializarse” en una de las 13 áreas de la medicina interna, como la cardiología o la geriatría. A menudo, otros médicos acuden a internistas para consultarlos cuando necesitan ayuda para resolver confusos problemas de diagnóstico.



¿Qué es un “FACP”?

Las letras “FACP” que siguen al nombre de un médico indican que es miembro del American College of Physicians, una marca de distinción para un internista. Ser miembro del ACP es una designación honoraria que reconoce la prestación de servicios y contribuciones a la práctica de la medicina, y es indicación de que el médico se ha comprometido a proporcionar la mejor atención de salud posible.

¿Por qué le conviene elegir a un internista para su atención médica?

Al igual que un médico de familia o especializado en medicina general, el internista puede actuar como su médico de atención primaria. Sin embargo, los internistas son especiales porque practican la medicina únicamente en adultos. Los internistas no asisten en los partos, no atienden a niños ni practican operaciones. Sin embargo, tienen una amplia base de conocimientos sobre enfermedades complejas que afectan a los adultos. Su capacitación exhaustiva en medicina para adultos hace que el internista sea su mejor elección para orientarlo en el mundo cada vez más complicado de los cuidados médicos.

Un internista puede darle tratamiento para algo tan corriente como la gripe, o proporcionarle cuidados extensos para enfermedades como la diabetes, el cáncer o las afecciones cardíacas. Con frecuencia, los internistas coordinan a los múltiples subespecialistas que el paciente podría ver en el curso del tratamiento de una enfermedad. A los pacientes de los internistas les agrada saber que tienen una relación con un médico preparado para enfrentar cualquier problema que se le presente, sin importar qué tan común o infrecuente sea ni su grado de complejidad.

Para obtener más información sobre internistas y la medicina interna, visite www.doctorsforadults.com.

Este informe especial es cortesía de: